



betty dodson
sexo para uno

Es cierto que casi nadie cree ya (¡afortunadamente!) que la masturbación produzca desórdenes mentales, acné, ceguera y el sinfín de innumerables males que se le suponían, pero todavía no se usa la palabra con entera libertad, ni se habla del tema abiertamente, ni se reconoce de manera natural su práctica. Hacer el amor con un@ mism@ continúa siendo, en muchos casos, un secreto inconfesable de la sociedad. Para Betty Dodson, directora de Terapias Sexuales de EE.UU, el objetivo es conseguir que la masturbación se considere como una forma primaria de expresión sexual. Precisamente finaliza el libro con un capítulo llamado: historias de masturbaciones, en el que se incluyen las cartas de personas que le relatan sus experiencias relativas a la masturbación. Este libro es, por tanto, una guía para conocer, sin culpa, ni vergüenza, a través de explicaciones claras, con lenguaje directo y llano, e ilustraciones de la propia autora el placer que proporciona uno de los últimos tabúes sexuales de nuestra sociedad: sexo para un@.

Me dedico este libro,
porque sin el amor
que siento por mí misma
nunca lo hubiera escrito.

La masturbación como liberación

La masturbación es una forma primaria y natural del sexo. No es solo una cosa de niños, o algo para las épocas solitarias entre un amante y otro, o para personas mayores que se han quedado solas.

Con el problema del SIDA cada día más patente, sería lógico pensar en la masturbación como la forma más segura del sexo. Pero hacer el amor con uno mismo sigue siendo el secreto inconfesable de la sociedad.

Antes se decía que el incesto era el último tabú; ahora, sin embargo, se usa la palabra con toda libertad. Incluso se han filmado películas sobre el tema. Pero ¿por qué no se ha hecho una película sobre una mujer que aprende a llegar al orgasmo masturbándose y empieza a disfrutar del sexo con su pareja por primera vez? También sería muy educativo contar la historia de un hombre con problemas de eyaculación precoz, que se enseña a sí mismo a prolongar las erecciones mediante la masturbación y se convierte en un amante fantástico. Si se pusiera en práctica mi fantasía particular sobre la jubilación, cambiaría por completo la idea que se tiene sobre la tercera edad. Somos trece personas viviendo en comunidad. Cada luna llena nos reunimos delante de la tele para ver el último video porno prohibido por el código moral. Después de hacer un té bien cargado, enchufamos nuestros vibradores y nos disponemos a pasar una tarde de orgasmos. Las mecedoras chirrían, los vibradores zumban y, de vez en cuando, uno de nosotros sonrío y mueve la cabeza después de uno especialmente bueno.

El rechazo de la masturbación es parte de la represión sexual. Desde la infancia hasta la madurez, la masturbación produce un sentimiento de vergüenza y de culpabilidad. Las personas que no mantienen una relación sexual consigo mismas son más fáciles de manipular. Yo creo que la clave para acabar con la represión sexual está en la masturbación; sobre todo para las mujeres que creen que son frías o que no saben con seguridad si están teniendo orgasmos con su pareja. Pero también para los hombres que no pueden controlar la eyaculación precoz o que no logran llegar al orgasmo mediante la penetración.

Con la masturbación se aprende mucho sobre las reacciones sexuales, y se conocen los secretos del cuerpo y de la mente que la sociedad enseña a esconder. ¿Existe alguna forma mejor de entender lo que es el placer y cómo ser creativo en la cama? No hay que estar a la altura de nadie, ni satisfacer las necesidades de otro, no se tiene miedo a la crítica o al rechazo por haberlo hecho mal. La habilidad en la cama es como la habilidad en cualquier otra cosa: no se hereda por arte de magia, se aprende.

La masturbación es la primera actividad sexual natural. Con ella, las personas descubren sus sentimientos eróticos y aprenden a no avergonzarse de ellos ni de sus genitales. Es la mejor manera de ir conociendo el sexo y de desprenderse de viejos temores e inhibiciones. Para nosotras, las mujeres, es una forma de adquirir confianza y poder comunicarnos sin miedo con nuestros amantes. Cuando nos preguntan qué es lo que más nos gusta, tenemos que olvidarnos de la eterna mentirijilla: «Todo lo que me haces me gusta».

A finales de los «sexy años sesenta», durante mi evolución erótica, la masturbación sin complejos empezó a ser muy importante para mí. Como mi vida sexual pasó de cero a ser fantástica, quería que todo en mundo lo supiera. Empecé expresando mi alegría por medio del arte erótico. Luego, comencé a escribir artículos y a hablar de la libera-

ción sexual de la mujer. En aquella época creía que las mujeres sufrían la represión sexual más que los hombres, y la masturbación como liberación se convirtió en mi argumento feminista. Enseguida me convertí en una experta en el tema, sobre todo porque nadie más quería hablar de ello en público.

Cuando empecé a conversar con las mujeres sobre la masturbación en mis Terapias Sexuales, me di cuenta de que eran necesarias unas sesiones dedicadas por entero al sexo. Lo siguiente que hice fue organizar una escuela de masturbación para feministas dispuestas a afrontar directamente una relación sexual consigo mismas, además de la liberación sexual. En 1974, la revista *Ms.* publicó un artículo acerca de mis ideas sobre la masturbación. La reacción del público fue tan positiva que decidí publicar un librito en el mismo año, titulado *Liberating Masturbation (La masturbación como liberación; reflexiones sobre el amor en solitario)*. Tuvo tan buena acogida que, de pronto, me di cuenta de que tenía un trabajo de jornada continua y no sabía como dejarlo. «Soy una artista con clase, no una artista pajillera», argumentaba. Pero comprometerse con una idea es como tener un niño: hay que darle amor incondicionalmente, incluso los días que más odiaba ser «la madre de la masturbación».

Todos los años renunciaba a enseñar masturbación en mis terapias y todos los años organizaba la escuela otra vez. Ser profesora de sexo sin ningún tipo de título académico era una osadía por mi parte, pero ¿dónde podría haberme licenciado en masturbación? Decidí que mi formación en Bellas Artes sería la excusa para estudiar la estética del sexo en solitario. A veces, me veía a mí misma como una artista en acción y mis escuelas me parecían simplemente una nueva forma de hacer arte. Otras veces, me veía luchando contra molinos de viento, y quería esconderme en mi estudio y que la gente se olvidara de mí para siempre. Pero después de catorce años dedicada a esta materia

tan singular me he concedido un doctorado en Masturbación.

Antes estaba convencida de que la masturbación llevaba al sexo, pero ahora sé que la masturbación es sexo. La próxima vez que alguien te pregunte «¿Cuándo tuvo su primera experiencia sexual?», debería responder que su primer contacto con el sexo fue la masturbación, no la primera vez que tuvo relaciones con alguien.

Me imaginaba que, en la década de los años ochenta, *masturbación* sería una palabra más de nuestro vocabulario y que estaría incluida en todos los programas de educación sexual del Bachillerato. Pero aquí estoy, todavía, intentando mentalizar al personal sobre el tema. Algunos de mis amigos me preguntan por qué sigo insistiendo en lo mismo, si «hoy en día todo el mundo sabe que la masturbación no es nada malo». Sin embargo, la verdad es que todavía no se usa la palabra con entera libertad, ni se habla del tema abiertamente sobre todo cuando uno habla de su propia vida sexual. Es cierto que casi nadie cree ya que la masturbación produzca desórdenes mentales o verrugas; pero aunque la mayoría de los libros y artículos actuales sobre el sexo rechazan los viejos mitos sobre la masturbación, la condenan sutilmente al no hablar prácticamente de ella. Y lo peor es que se sobreentiende que la masturbación está bien para sustituir a algo mejor. Lo primero que hago cuando compro un libro sobre sexo es buscar el capítulo dedicado a la masturbación, para ver cual es la postura del autor al respecto.

La masturbación tiene muchos aspectos positivos y ayuda mucho a quien la practica: proporciona satisfacción sexual a personas que no consiguen encontrar pareja, es una solución para los adolescentes con ansias irreprimibles de sexo y evita embarazos no deseados. También es un buen remedio para las personas separadas y para las parejas, cuando uno de los dos está enfermo, cuando a uno no le

apetece hacer el amor o cuando ninguno logra alcanzar el orgasmo mediante la penetración.

La masturbación también se puede hacer con otra persona o personas, como alternativa a la penetración. Es una parte muy importante de la actividad sexual de las parejas y una manera de apaciguar las prisas de los hombres. Proporciona satisfacción de una forma segura en los últimos meses del embarazo y alivia los dolores que produce la menstruación. Masturbarse es relajante y ayuda a conciliar el sueño. Y, por último, es la forma más segura de sexo, algo que se debería tomar en cuenta hoy día.

Hay que recordar que muchas personas no tienen una pareja estable, algunas porque así lo desean, otras porque están esperando que aparezca la persona apropiada y otras porque no tienen seguridad en sí mismas o tienen alguna tara física. Cuando alguien se separa después de un matrimonio muy largo, encuentra a veces dificultades para volver a establecer una relación duradera, pero sigue teniendo necesidades sexuales. Y lo mismo ocurre con las personas mayores, sobre todo una esposa o un marido viudos después de cincuenta años de matrimonio. Además de estos ejemplos, hay muchas personas que no tienen otra alternativa que la masturbación: aquellos que están en la cárcel, en residencias de ancianos o en instituciones psiquiátricas. El hecho de aceptar la masturbación puede cambiar la vida de muchas personas.

Otra razón por la que sigo insistiendo en lo mismo, y pidiendo al mundo entero que acepte el sexo en su forma más primitiva, es para aplacar las voces de grupos obstinados en tachar la masturbación de pecaminosa. La Iglesia Católica está a la cabeza de estos grupos. También está la minoría moral fundamentalista, que sigue aferrada a la doctrina de la culpabilidad sexual del Antiguo Testamento. (La historia bíblica sobre Onán desparramando su semilla ni siquiera se refiere a la masturbación, sino al *coitus interruptus*.) La oposición organizada contra la masturbación, igual

que la oposición a la pornografía, es, en realidad, una oposición al placer sexual. Tener marcha se considera antisocial, cuando lo que es verdaderamente antisocial es estar reprimido.

Cuando estaba en Bachillerato, obsesionada con el sexo y con la cabeza llena de mitos románticos, creía que el acné que tenía era por abusar de la masturbación, y no sabía nada acerca de los métodos anticonceptivos. Era una víctima potencial de la represión sexual. ¡Qué distinto hubiera sido todo de haber tenido una profesora de Sexualidad en el colegio! Me imagino su primera charla: «El sexo cambia a lo largo de la vida. Después del sexo ardiente y romántico, que es lo único que sois capaces de entender ahora, llega la dulzura del Sexo con el matrimonio, luego el misticismo de la procreación, y finalmente, la comodidad o aburrimiento del sexo monógamo a largo plazo. Casi todos vuestros matrimonios terminarán en divorcio, tendréis otra etapa de sexo ardiente y romántico, y podréis empezar el ciclo de nuevo. Las lesbianas y los gays seguirán una evolución parecida. Algunos quizá estudien el sexo en profundidad y experimenten la bisexualidad o el sexo en grupo, olvidando normas y convencionalismos. Pero, ¡tomad nota!, el sexo más duradero es la relación amorosa con uno mismo. La masturbación siempre será parte de nuestra vida; durante la infancia, la adolescencia, el noviazgo, el matrimonio y el divorcio, y durante la tercera edad».

Ahora mi objetivo es conseguir que la masturbación se considere como una forma primaria de expresión sexual. Ha llegado el momento del sexo para uno. El siguiente paso en la evolución sexual de la civilización es la aceptación total del sexo en solitario.

Mi fantasía de la liberación sexual en el futuro es la siguiente: es la Nochevieja de 1999. Todos los canales de televisión se han puesto de acuerdo y me han dejado dirigir un programa llamado «Orgasmos en América». En todas las pantallas se verá porno fino creado por el genio más desta-

cado de este país, y con la más alta tecnología. Al dar las doce, la nación entera se estará masturbando en pro de la paz mundial.

Las imágenes románticas del sexo

En los años cuarenta, cuando era joven, las películas estaban llenas de besos largos y húmedos, de ojos tristes y de frases como «Amor mío, te quiero», acompañadas de abrazos apasionados después de una dolorosa separación. Estas eran las imágenes del amor. En Hollywood no se incluían escenas de sexo. Cuando llegaba el momento del sexo, la imagen se fundía en una ola gigantesca rompiendo contra las rocas. Yo sabía que era el momento del orgasmo, y me imaginaba escenas de amor apasionado con mi futuro amante. Algún día nos casaríamos y viviríamos felices para siempre. Todas las chicas de mi edad soñaban con lo mismo, de modo que yo no era distinta, excepto en una cosa: mientras esperaba, disfrutaba en secreto con mis orgasmos solitarios. Mi fantasía de masturbación favorita en esa época era «la noche de bodas». Me veía a mí misma como una estrella de cine fascinante: delgada, sin acné, sin aparato en la boca, y con un busto estupendo (no plano, como el mío). Mientras mi marido esperaba en la cama, yo iba al cuarto de baño a ponerme un camisón de última moda. Lo que más me excitaba era imaginar cada uno de los detalles de mi belleza. Llegaba al orgasmo cuando me quitaba la bata de encaje y ofrecía mi cuerpo desnudo a mi marido. Nunca conseguía verle claramente en mi fantasía, ni tampoco lo que hacíamos en la cama. Todo el sueño era una combinación de *True*, *Romance* y *Vague* —mi pornografía romántica.

La masturbación fue la única vida sexual que tuve hasta que a los veinte años *me acosté* con alguien por primera

vez. Mi familia, mis amigos, el mundo entero y yo hacíamos como si la masturbación no existiera y, por eso, el placer que sentía no era real. Para mí no existió el sexo hasta que encontré amor de verdad en la cama.

A pesar de todo, la masturbación ha continuado siendo parte de mi vida sexual. En ese sentido, no he seguido la pauta común. No es muy corriente masturbarse regularmente después de la infancia. Algunas personas ni siquiera recuerdan haberlo hecho alguna vez. Muchas mujeres y hombres que sí recurren a la masturbación, se sienten solos y culpables por lo que están haciendo. Sin embargo, en otros aspectos soy normal. Fui víctima de una educación muy tradicional y conservadora. Me enseñaron que el placer sexual me lo proporcionaría el pene de mi amante no su mano, ni su boca, y mucho menos mi mano. Pero, a pesar de todo, no obedecía las normas. Aunque masturbarse estuviera mal, yo seguía haciéndolo. Ahora me doy cuenta de que aprendí a tener orgasmos masturbándome y, gracias a eso, he podido disfrutar del sexo en pareja.

Nací en Kansas, una de las zonas más religiosas de los Estados Unidos, y conozco muy bien la opinión de la Iglesia y de los conservadores moralistas. Pero cuando me fui a vivir a Nueva York a los veinte años, incluso a mis amigos más tolerantes les parecía que la masturbación era un sustituto de *lo auténtico*. Esto era en los años cincuenta. Mis únicas fuentes de información sobre el sexo eran manuales sobre el matrimonio y algunos párrafos sueltos de Freud. Cuando me tumbé en un diván por primera vez, el psicoanalista y yo teníamos la misma imagen romántica —el sexo adulto y maduro era tener orgasmos vaginales en una relación sincera. La masturbación estaba bien si no lo hacía demasiado, porque podía terminar convirtiéndose en algo compulsivo e infantil. Estaba convencida de que varias veces a la semana era excesivo, de modo que decidí buscar a mi príncipe azul para ser felices, tener orgasmos, y comer perdices.

De joven tuve muchos amoríos monógamos, superrománticos y con orgasmos apasionados en la cama. Siempre planeábamos casarnos y así justificábamos nuestras relaciones sexuales. No me masturbaba mientras estaba saliendo con un hombre, porque hubiera querido decir que mi vida sexual no funcionaba. Cada una de estas historias duró alrededor de dos años, y, en todas, la ruptura fue deprimente. Estar enamorado era como inyectarse una dosis de emociones. Estaba *enganchada* y no podía vivir sin *chutarme*. Pero no era una adicta muy lista, porque nunca logré aprender a pasar de un amante a otro sin sufrir. Al final de cada romance, la tristeza, el arrepentimiento, la desesperación o la furia acababan conmigo.

Después de pasar muchos años buscando el amor, mi príncipe me encontró por fin. Fue como un sueño hecho realidad, y me casé a los veintinueve años, justo a tiempo para no convertirme en la típica solterona. Durante el primer año, me parecía que nuestras relaciones sexuales eran escasas, pero el psicoanalista me dijo que seríamos más apasionados en la cama después de amoldarnos a nuestra nueva vida. Dejé mi trabajo y me concentré por entero en el matrimonio. Ahora tenía seguridad económica, pero cada vez me preocupaba más nuestra vida sexual.

En el segundo año de matrimonio hacíamos el amor una vez al mes. Y cuando lo hacíamos, mi marido era demasiado rápido y yo no lograba sentir nada. Después nos quedábamos callados. Cuando él se dormía, yo me masturbaba rápidamente debajo de las sábanas. Lo hacía sin moverme, ni respirar siquiera, y luego me sentía culpable y frustrada. No entendía por qué no funcionábamos en la cama si estábamos enamorados.

Era como una yonqui romántica sentenciada a la ruina. Estaba atrapada en un matrimonio que no se ajustaba a mi sueño romántico. A veces me parecía que todo era culpa mía. Creía que no estaba cumpliendo mi parte del contrato. No tenía ningún encanto sexual y él, en realidad, no me

quería. No sabía a quién echarle la culpa: a él, a mí o al matrimonio como institución. No se me ocurrió pensar que había otras alternativas en el sexo. Masturbándome sin complejos podía tener un orgasmo todos los días y follar a gusto una vez al mes. ¡Pero no! Cada vez que me apetecía algo de sexo dependía de mi otra mitad, y a veces era verdad que tenía jaqueca.

Al cabo de pocos años, había tanta tensión y tan poca comunicación entre nosotros que ni siquiera tenía ganas de acostarme con mi marido. Empecé a hacer unas obras de arte monumentales. Pero en el sexto año, por más esfuerzos que hice, mis ardientes necesidades sexuales se volvieron a apoderar de mí. Una vez, cuando mi marido se fue a un viaje de negocios, estaba tan salida que me pase una semana de orgía pintando todas mis fantasías sexuales, poniéndome cachonda y masturbándome hasta la saciedad. Dibujé todas las perversiones sexuales que se me ocurrían, que en realidad eran pocas: sexo oral, follar como los perros y rollos entre tres personas. Pero los remordimientos por mi corrupción eran más fuertes que yo, y destruí los dibujos. Los rompí en trocitos y los tiré por el retrete, por si acaso alguien encontraba los restos y los recomponía.

Como es de suponer, mi matrimonio duró poco. Yo quería orgasmos en mi relación sexual. Nos divorciamos como personas civilizadas. Llegamos a un acuerdo sin necesidad de abogados. Yo tendría suficiente dinero para la etapa de transición a la soltería. Pero después de haber sido tan dependiente me preocupaba entrar en el mercado de trabajo otra vez, y tenía enormes inhibiciones para volver a empezar una vida sexual. Aunque daba la imagen de una neoyorquina sofisticada, me sentía como una virgen de treinta y cinco años. Y así empecé mi aventura erótica, con una mezcla de temor y emoción.

Era 1965, justo el momento en que las mujeres americanas estaban viviendo la segunda ola de feminismo. Después de leer *The Feminine Mystique* (*La mística femenina*)

de Betty Friedan, me convertí en una feminista. Se había roto para siempre el mito de que las mujeres podían encontrar todo lo que deseaban en el matrimonio. Ya no me sentía como un bicho raro por querer ser una artista en vez de una buena madre y esposa.

Empecé a entender por qué la política del matrimonio había afectado a mi vida sexual. Aunque siempre decía que me había casado por amor, en realidad había ofrecido mi atractivo sexual a cambio de una seguridad económica. La sociedad no pagaba a las mujeres igual que a los hombres, y yo estaba regateando con el sexo para obtener el matrimonio —que todavía era el mejor negocio que podía hacer una mujer. Tanto si reservaba el sexo para mi príncipe como si se lo regalaba a mi amante o lo cedía como derecho exclusivo en el matrimonio, estaba haciendo negocio con el sexo. Cuando el cuerpo deja de tener un valor sexual para las mujeres y empieza a tener valor económico, el matrimonio se convierte en una forma legal de prostitución. Por eso muchas esposas se sienten como putas baratas y algunos maridos como chulos que trabajan demasiado.

Durante la época en que me empeñé en perseguir mi ideal romántico, estuve reprimida sexualmente y no tenía independencia económica. Quería que un hombre se ocupara de mí y para eso tenía que complacerle. Yo quería tener el orgasmo más alucinante del mundo follando. A lo mejor dejaba de quererme si llegaba al orgasmo masturbándome o con sexo oral. Como no podía disfrutar del sexo del mismo modo que los hombres, acabé utilizándolo para dominar a mi pareja. Lo único que conseguí fueron escenas violentas de celos que justificaba argumentando que eran por amor. Cuando teníamos peleas terribles, decía que eran discusiones de enamorados. Pero pronto dejé de conformarme con las ideas tradicionales sobre el tema, y empecé a dudar de todo. Me preguntaba si de verdad existía *el amante perfecto*. Dejé de dar importancia al hecho de llegar al orgasmo haciendo el amor. Llegué a la conclusión